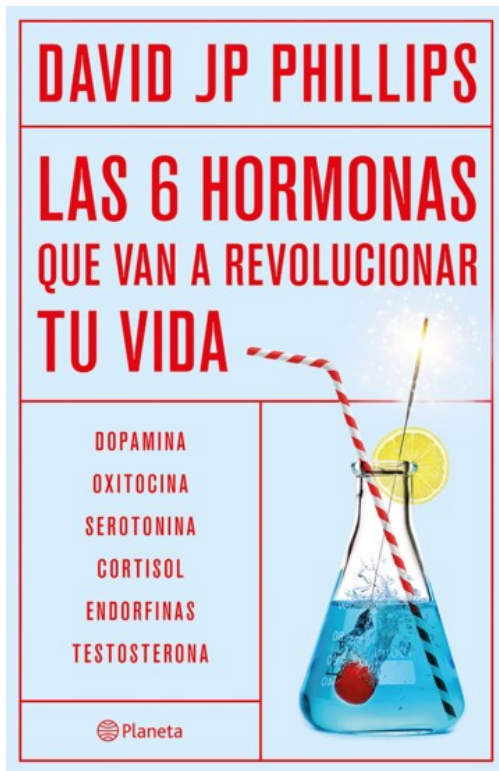




Las seis hormonas que van a revolucionar tu vida

David JP Phillips

Identifica las seis hormonas que más influyen en tu estado de ánimo y aprende a controlarlas de una manera natural.

Identifica las seis hormonas que más influyen en tu estado de ánimo y aprende a controlarlas de una manera natural.

Nuestras hormonas influyen en casi todos los aspectos de nuestra vida, incluido nuestro cuerpo, emociones o creatividad. Aunque existen cientos de sustancias responsables de nuestro estado de ánimo, solo hay seis —la dopamina, la oxitocina, la serotonina, el cortisol, las endorfinas y la testosterona— cuya producción podemos llegar a controlar con técnicas sencillas, provocan, además, efectos inmediatos.

Si te cuesta motivarte o disfrutar de las pequeñas cosas de la vida, equilibra tu dopamina. Si no conectas con las personas de tu entorno, aumenta las reservas de oxitocina. Si quieres estabilizar tu estado de ánimo y bajar de esa montaña rusa emocional en la que vives, céntrate en la serotonina, la hormona de la felicidad.

Con este libro aprenderás a aprovechar estas seis sustancias clave que tu cuerpo produce y a regular tu propia química, para gestionar mejor tus emociones y transformar tu vida de manera duradera.

«Un manual muy práctico para influir directamente sobre tu estado de felicidad, gracias a tu propia biología.» Thomas Erikson, autor de *Rodeados de idiotas*

Fecha de publicación:
20/08/2024

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



David JP Phillips

David JP Phillips es un orador, autor y *coaching* sueco reconocido internacionalmente. Centrado sobre todo en las habilidades para la comunicación en público, colabora con algunas de las empresas más influyentes del mundo, entre ellas Google, Microsoft, Dell, Disney, Oracle y HP. Ha sido nombrado por Global Gurus como el octavo mejor comunicador en todo el mundo, sus charlas TEDx han sido vistas más de 10 millones de veces. Desarrolló una de las plataformas digitales de formación en comunicación más completas del mundo, HeadGain.